BlinkistDE

achtsam sprechen achtsam zuhören

Die Kunst der bewussten Kommunikation
von Thich Nhat Hanh



Buch (Komplettfassung)

Worum geht’s?

In achtsam sprechen – achtsam zuhören erklärt der buddhistische Mönch Thich Nhat Hanh die spirituellen Weisheiten seines Glaubens über Kommunikation. Er zeigt, warum es so oft zu Streit und Missverständnissen kommt, und erläutert anhand von einfachen Beispielen, wie wir in Zukunft besser und achtsamer miteinander sprechen und dadurch alle entspannter und glücklicher leben können.

Wer diesen Titel lesen sollte

Jeder, der gesünder und glücklicher leben möchte

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

Alle, die öfter mal Missverständnisse provozieren

Jeder, der die Beziehungen zu seinen Mitmenschen verbessern will

Wer das Buch geschrieben hat

Thich Nhat Hanh wurde 1926 in Vietnam geboren und trat mit 16 Jahren in ein buddhistisches Kloster ein. Seitdem beschäftigt er sich mit der Lehre Buddhas und setzt sich weltweit für Frieden und Menschenrechte ein. Er wurde von Martin Luther King 1967 für den Friedensnobelpreis vorgeschlagen. Thich Nhat Hanh ist der Autor vieler erfolgreicher Bücher und überall auf der Welt ein gefragter Redner und Lehrmeister.

Was drin ist für dich: Glücklicher leben durch achtsame Kommunikation.

Wir alle sind soziale Wesen und dadurch auf unsere Mitmenschen angewiesen: Wir brauchen eine Familie, um uns geborgen zu fühlen, und wir brauchen Freunde, um Spaß zu haben und Gemeinschaft zu erfahren. Es ist auch ziemlich gut, wenn wir Arbeitskollegen haben, mit denen wir zusammenarbeiten, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen. Ohne die anderen ist alles nichts.

Aber warum gibt es dann so oft Stress? In vielen Familien ist die Situation so verfahren, dass die Mitglieder fast gar nicht mehr miteinander sprechen. Streit unter Freunden kommt immer wieder vor und auf der Arbeit sind wir meistens so gestresst, dass wir uns gegenseitig gar nicht mehr richtig zuhören. Wir werden oft von anderen angegriffen oder dumm von der Seite angequatscht. Diese Spannungen zwischen uns und anderen sind oftmals belastend und schlagen auf die Dauer auf unsere Gesundheit.

Aber hast du schon einmal von zwei buddhistischen Mönchen gehört, die sich um die Fernbedienung zanken? Nein? Das liegt nicht daran, dass sie nicht fernsehen, sondern daran, dass sie sich nicht streiten. Denn der Buddhismus hält einige wertvolle Impulse bereit, die uns dazu verhelfen, miteinander zu sprechen, ohne uns in die Haare zu geraten. In den Blinks zu achtsam sprechen – achtsam zuhören lernst du von einem der dienstältesten und weisesten Buddhisten, wie auch du es schaffen kannst, dich nie wieder zu streiten. Der Trick dafür heißt Achtsamkeit – und wie du jene im Alltag anwenden kannst, wirst du mit einigen einfachen Beispielen sofort begreifen.

In diesen Blinks wirst du außerdem herausfinden,

ob du deine Freunde wirklich verstehst,
warum manche Gespräche wie Gift sind, und
wie du andere und dich selbst sofort glücklich machen kannst.

Es gibt zwei Arten der Kommunikation: die giftige und die bereichernde.

Kommunikation ist einer der bedeutendsten Bestandteile unseres Alltags. Neben Nahrung, Schlaf und Wärme zählt das Gespräch mit anderen wohl zu den wichtigsten Bedürfnissen, die wir haben. Wir müssen uns einfach mit anderen austauschen. Doch wie bei der Nahrung gibt es auch bei Gesprächen manche, die uns gut tun, und andere, die uns eher schaden.

Ein bereicherndes Gespräch hilft uns dabei, uns mit anderen zu verbinden und uns gegenseitig zu verstehen. Ein giftiges Gespräch hingegen führt dazu, dass wir negative Emotionen wie Frustration, Trauer oder Wut entwickeln. Streit besteht aus negativen Gesprächen, und auch Unterhaltungen, in denen einer den anderen nicht versteht oder verstehen will, sind dieser giftigen Art der Kommunikation zuzuordnen.

Das Gute ist, dass wir jederzeit selbst entscheiden können, ob wir ein bereicherndes oder ein giftiges Gespräch führen wollen – in jeder Situation haben wir die Wahl. Wenn wir z.B. mit jemandem zusammenarbeiten und dieser Kollege einen Fehler begeht, dann ist es leicht, ihn in ein giftiges Gespräch zu verwickeln und zu sagen: „Du hast es falsch gemacht, du kannst es nicht, und es nervt mich, mit dir zusammenzuarbeiten." Wir können uns aber auch einfach für ein bereicherndes Gespräch entscheiden und ihm sagen: „Mir ist aufgefallen, dass du einen Fehler gemacht hast – das ist ganz normal. Ich kann dir gerne noch einmal zeigen, wie du es besser machen kannst. Dann klappt es beim nächsten Mal bestimmt."

Der Trick, zu erkennen, welche Gespräche giftig und welche bereichernd sind, heißt Achtsamkeit. Das bedeutet, dass wir uns unserer selbst, unseres Körpers und unserer Atmung bewusst sind und nicht urteilen. Sobald wir uns in diesem achtsamen Zustand befinden, ist es ganz einfach, eine giftige Unterhaltung zu erkennen und sie in eine bereichernde Unterhaltung umzuwandeln. Außerdem hilft uns dieser Zustand dabei, das Gift, das andere versprühen, einfach an uns abprallen zu lassen. Denn wenn wir achtsam sind, werden wir verstehen, dass die anderen nur aufgrund ihres eigenen Leids so negativ mit uns sprechen, und unser Mitgefühl wird sie dazu bringen, ehrlicher und freundlicher mit uns umzugehen.

Um mit anderen zu kommunizieren, müssen wir mit uns selbst verbunden sein.

Wir können nur wirklich gut mit anderen sprechen, wenn wir uns selbst verstehen. Also müssen wir, um eine Verbindung zu anderen aufzubauen, zunächst einmal mit uns selbst verbunden sein. Das bedeutet, dass wir uns selbst kennenlernen und verstehen. Das klingt schwieriger als es ist: Wir müssen zunächst nur ein bisschen Aufmerksamkeit für unseren eigenen Körper und unsere eigenen Gefühle entwickeln.

Dabei hilft es schon, wenn wir uns einfach nur fünf Minuten am Tag hinsetzen, uns auf unseren Atem konzentrieren und darauf, wie unser Körper sich gerade anfühlt. Durch diese kleine Übung lernen wir nach und nach, uns komplett auf den jetzigen Moment zu konzentrieren.

Das Konzentrieren auf das Jetzt ist wichtig, denn meist sind wir mit unseren Gedanken irgendwo in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Wir erinnern uns an schöne oder schlechte Erlebnisse und denken daran, was wir morgen alles tun müssen, oder ob wir im Alter wohl alleine sein werden. Dabei vergessen wir fast ständig, dass das eigentliche Leben genau jetzt, in diesem Augenblick, stattfindet. Doch nur, wenn wir lernen, diesen Moment bewusst wahrzunehmen, können wir auch erkennen, was genau jetzt eigentlich gut läuft, oder was ein Problem ist und wie wir es am besten lösen können.

Da wir so lernen, uns selbst zu verstehen, beginnen wir auch, unser eigenes Leid zu begreifen. Was genau ist es, das uns Sorgen macht? Warum genau sind wir in diesem Moment ängstlich, müde oder traurig? Sobald wir die Wurzeln unserer Empfindungen gefunden haben, fällt es uns viel leichter, auch das Leid der anderen zu verstehen. Und sobald wir diese Form von Mitleid entdeckt haben, ist es viel leichter, bereichernde statt giftige Gespräche zu führen.

Wenn wir z.B. traurig oder böse sind, weil unser Partner den Haushalt vernachlässigt und alles an uns hängen bleibt, sollten wir ihm keine Vorwürfe machen, sondern versuchen, sein Leid zu verstehen. Vielleicht hat er einfach sehr viel Arbeit und ist abends zu müde, um noch den Abwasch zu machen? Dabei ist es egal, ob es wirklich so ist, oder ob er eigentlich nur faul ist – denn wenn wir mit einer positiven Einstellung in ein Gespräch gehen, ist es viel wahrscheinlicher, dass wir gemeinsam einen guten Kompromiss finden, als wenn wir das Gespräch gleich mit Vorwürfen und Anschuldigungen beginnen.

Höre anderen achtsam zu, um ihnen zu helfen, sich besser zu fühlen.

Bereichernde Sätze sind eine gute Möglichkeit, uns mit anderen besser zu verbinden und sie glücklich zu machen. Doch bevor wir jemandem etwas sagen, sollten wir nie den ersten und wichtigsten Schritt vergessen: das Zuhören.

Einfaches Zuhören kommt in unserer Gesellschaft oft viel zu kurz. Wir sind einfach zu sehr auf uns selbst fixiert. Wenn z.B. ein guter Freund ein kniffliges Problem hat, bieten wir ihm oft ein Gespräch und unseren guten Rat an – dabei überspringen wir einfach den ersten Schritt und nehmen uns selbst zu wichtig. Denn bevor wir irgendwelche Ratschläge geben können, müssen wir erst einmal richtig zuhören. Wir müssen unserem Gegenüber immer zuerst die Gelegenheit geben, uns einfach umfassend zu erzählen, was los ist.

Es ist eine einfache und wichtige Regel der Höflichkeit, dass wir andere nicht unterbrechen. Aber achtsames Zuhören geht noch weiter. Wir sollten die anderen dabei nicht nur nicht unterbrechen, sondern ihnen auch die Gelegenheit geben, in ihrem eigenen Tempo zu sprechen und das Gespräch selbst zu lenken – selbst, wenn wir denken, dass sie vielleicht im Unrecht seien.

Stellen wir uns einmal vor, eine Freundin von uns wurde soeben von ihrem Partner verlassen und klagt uns ihr Leid. Sie hat schrecklichen Liebeskummer und versteht einfach nicht, wie es so weit kommen konnte. Es könnte sein, dass sie sich hat gehen lassen und nicht mehr besonders nett zu ihrem Partner war. Vielleicht war die Trennung nur eine Frage

der Zeit? Dennoch ist es nicht der richtige Zeitpunkt, um ihr das zu sagen, denn sie würde sich dadurch nur noch schlechter fühlen.

Für gute Ratschläge und Kritik ist später immer noch Zeit genug. Wenn wir jemandem achtsam zuhören, müssen wir uns mit unserer eigenen Meinung zurückhalten und einfach nur das aufnehmen, was der andere uns mitteilen möchte. Das hilft demjenigen meistens schon dabei, sich wieder viel besser zu fühlen.

Es gibt im Buddhismus drei Mantras, mit denen wir anderen unseren Respekt zeigen können.

Nachdem wir jemandem also alle Zeit, die er oder sie braucht, gegeben und achtsam zugehört haben, können wir versuchen, in einem gemeinsamen Gespräch weiterzuhelfen. Es ist immer gut, wenn wir dabei zu verstehen geben, dass wir auf der Seite unseres Gegenübers stehen, und versuchen, dessen Standpunkt einzunehmen. Es ist auch schön, wenn wir gute Ratschläge oder Hilfe anbieten können. Doch manchmal helfen keine guten Ratschläge. Wenn z.B. eine geliebte Person gestorben ist, was sollen wir dazu noch sagen? Für solche Fälle hält der Buddhismus drei Mantras bereit, die wir stets aufsagen und die jedes Gespräch zu einer Bereicherung machen können.

Das erste Mantra ist: „Ich bin für dich da." Es ist die Basis für Mitgefühl und schafft Vertrauen. Für jemand anderen da zu sein, ist das größte Geschenk, das wir machen können. Wenn wir dieses Mantra mit Achtsamkeit und Mitgefühl aussprechen, wird es unserem Gegenüber neue Kraft und neuen Mut geben.

Das zweite Mantra lautet: „Ich weiß, dass du da bist, und darüber bin ich glücklich." Dies ist eine gute Art, dem anderen mitzuteilen, dass man ihn mag und wertschätzt. Dieses Mantra können wir auch sagen, wenn vielleicht gerade gar nichts Besonderes passiert. Oft sitzen wir z.B. einfach im Auto oder auf dem Sofa nebeneinander und jeder ist mit seinen eigenen Gedanken beschäftigt. Doch wenn wir unserem Gesprächspartner auf diese Weise zeigen, dass wir auf ihn achten und seine Gegenwart zu schätzen wissen, werden wir ihn dadurch glücklicher machen.

Das dritte Mantra heißt: „Ich weiß, dass du leidest, und deswegen bin ich für dich da." Dieses Mantra richtet sich an alle Menschen, denen es nicht gut geht. Durch Achtsamkeit und Mitgefühl haben wir die Möglichkeit, andere Personen wirklich zu verstehen, und mit diesem Mantra zeigen wir ihnen, dass ihr Leid uns nahe geht und wir ihnen gerne helfen möchten.

Sprich dich glücklich: Drei weitere Mantras bringen sofort Glück.

Die drei Mantras aus dem letzten Blink können dir dabei helfen, ein bereicherndes Gespräch mit jemandem zu führen, dem es nicht gut geht. Es gibt noch drei weitere Mantras, die wir jederzeit anwenden können, um sofort glücklicher zu werden.

Das vierte Mantra heißt also: „Ich leide, bitte hilf mir!“. Das ist ein sehr einfacher Satz, der jedoch manchmal schwer auszusprechen ist. Wir sind es einfach nicht gewohnt, offen um Hilfe zu bitten. Doch sobald wir diese Worte ausgesprochen haben, wird es uns besser gehen und wir werden Hilfe bekommen. Wir können dieses Mantra auch aussprechen, wenn wir z.B. von jemandem schlecht behandelt oder beleidigt worden sind. Ein offenes Eingeständnis unserer Gefühle wird jeden beeindrucken und andere dazu bringen, unsere Gefühle nachzuvollziehen und ihre negativen Emotionen zurückzunehmen.

Das fünfte Mantra lautet: „Das ist ein glücklicher Moment.“ Dieses Mantra ist eine kleine Erinnerung an uns selbst und an andere, uns öfter auf den Augenblick zu konzentrieren. Außerdem ist es eine Botschaft der Liebe an diejenigen, die in diesem Moment mit uns zusammen sind. Dabei muss ein Augenblick nicht einmal besonders schön oder außergewöhnlich sein, um dieses Mantra zu sagen – denn jeder Augenblick hat seine schönen und glücklichen Seiten, und das können wir uns selbst nicht oft genug bewusst machen.

Das sechste und letzte Mantra lautet schließlich: „Du hast teilweise Recht.“ Wir können es verwenden, wenn jemand uns kritisiert oder lobt. Dadurch machen wir uns und unserem Gesprächspartner klar, dass es immer verschiedene Perspektiven gibt und dass jede Aussage aus positiven und negativen Aspekten besteht. Mit diesem Mantra geben wir zu erkennen, dass wir die Punkte verstehen, die der andere uns mitteilt, aber dass wir auch andere Seiten haben. Wir können dieses Mantra sogar zu uns selbst sagen, wenn wir von jemand anderem kritisiert werden. So erinnern wir uns immer daran, dass wir zwar nicht perfekt sind, aber auch unsere guten Seiten haben, und verhindern dadurch, dass uns die Aussagen von anderen unglücklich machen.

Wir können andere bereichern, indem wir ehrlich und mitfühlend sind.

Wir haben jetzt gelernt, wie wir anderen achtsam zuhören und wie sechs verschiedene Mantras uns dabei helfen können, jede Unterhaltung zu einem bereichernden Gespräch zu machen. Jetzt sehen wir uns die Königsdisziplin der achtsamen Kommunikation an: das achtsame Sprechen.

Der erste und wichtigste Punkt beim achtsamen Sprechen ist, dass wir immer die Wahrheit sagen müssen. Es kann uns manchmal ziemlich schwer fallen, ehrlich zu sein, denn ab und zu ist die Wahrheit schmerzhaft. Trotzdem wird die Wahrheit andere langfristig weniger leiden lassen als eine Lüge. Daher müssen wir den Mut aufbringen, die Wahrheit zu sagen. Sobald der erste Schmerz verklungen ist, wird unser Gesprächspartner uns dafür mehr Vertrauen entgegenbringen und sich mit uns sicher fühlen. Wenn jedoch eine kleine Notlüge später ans Licht kommt, wird das Vertrauensverhältnis zerstört.

Das klassische Beispiel tritt auf, wenn wir erfahren, dass einer unserer Freunde von seinem Partner betrogen wird. In diesem Fall müssen wir den Mut aufbringen, ihm die Wahrheit zu sagen und ihn über den Fehlschritt seines Partners aufzuklären, denn langfristig ist das für ihn und auch für unsere Freundschaft der aufrichtigere und bessere Weg – auch wenn es sich zunächst unangenehm anfühlt, eine solche Wahrheit preiszugeben.

Der zweite Aspekt des achtsamen Sprechens ist dass wir verstehen müssen, dass alle Menschen unterschiedlich sind und wir daher auch unterschiedlich mit ihnen sprechen müssen. Wenn wir achtsam sind und unsere Freunde und Familienmitglieder aufmerksam beobachten, werden wir feststellen, dass sie alle unterschiedliche Strategien und Möglichkeiten nutzen, um mit ihren Problemen und Herausforderungen umzugehen. Wir müssen uns auf unser Gegenüber einstellen und so mit ihm sprechen, dass es uns versteht und unsere Hilfe und Ratschläge auch annehmen kann.

Buddha wurde z.B. einmal von zwei verschiedenen Menschen gefragt, wo wir hingingen, wenn wir sterben. Er gab beiden eine unterschiedliche Antwort: Zur einen Person sagte er „nirgendwohin“ und zu der anderen „an einen anderen Ort“. Als er gefragt wurde, warum er verschiedene Antworten gegeben hatte, meinte er, dass jede Antwort den Fähigkeiten des Fragestellers entsprechen müsse.

Nur wenn wir zusammen achtsam sind, können wir eine Gemeinschaft werden.

Eine gesunde und achtsame Kommunikation ist aber nicht nur wichtig, wenn wir mit einer Person über konkrete Probleme sprechen, sondern auch in alltäglichen Situationen oder wenn wir mit mehreren Personen sprechen.

Auf der Arbeit lassen wir uns z.B. oft in giftige Gespräche hineinziehen. Wenn sich die Stimmung im Team verschlechtert, sei es wegen Stress oder aufgrund anderer Probleme, müssen wir immer versuchen, ein Vorbild zu sein und den anderen zeigen, wie wir durch Achtsamkeit die Atmosphäre schnell wieder zum Positiven wenden können.

Am besten gelingt uns das, wenn wir gut ausgeruht und selbstbewusst in den Arbeitstag starten. Dabei lohnt es sich, den Weg zur Arbeit für ein paar Achtsamkeitsübungen zu nutzen. Anstatt z.B. auf dem Fahrrad oder in der U-Bahn darüber nachzudenken, welche Probleme der heutige Tag wieder bringen wird und an all die Dinge zu denken, auf die wir eigentlich keine Lust haben, können wir diese Zeit einfach dazu nutzen, an gar nichts zu denken. Wir können einfach nur dasitzen oder Fahrrad fahren und auf unseren Körper und unseren Atem achten. Wir können uns darüber freuen, dass unser Körper uns die Kraft gibt, diesen Tag zu bewältigen, und einfach nur zuhören, wie unser Atem von ganz alleine immer weiter fließt. So werden wir ausgeglichen und konzentriert im Büro ankommen und nicht so leicht in den alltäglichen Stress verfallen.

Auch im Büro selbst wirkt es Wunder, wenn wir uns einfach einmal fünf Minuten Zeit nehmen um sich zurückzulehnen und sich nur auf den eigenen Atem zu konzentrieren. Wer weiß, vielleicht haben ja auch unsere Kollegen Lust, nach der Mittagspause ein paar Minuten lang ihre Achtsamkeit zu trainieren und ihre Konzentration zu steigern?

Jedes Team und jede Gemeinschaft ist stärker und effektiver, wenn ihre Mitglieder achtsam miteinander umgehen. Denn durch effektive Kommunikation und einen achtsamen Umgang miteinander wird die Gemeinschaft gestärkt und entwickelt eine große kollektive Energie.
Um das zu erreichen, können wir gemeinsam meditieren und versuchen, uns gegenseitig

achtsam zuzuhören und achtsam zu sprechen. Dadurch werden wir gemeinsam stark und haben die Kraft, unsere Welt positiv zu verändern.

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieses Buches ist:

Ein Großteil unserer negativen Emotionen und Ängste entspringt schlechter und giftiger Kommunikation mit anderen. Durch Achtsamkeit und Mitgefühl lernen wir, unsere Gespräche so zu verbessern, dass wir selbst und alle, mit denen wir sprechen, ausgeglichener und glücklicher werden.

Was du konkret umsetzen kannst:

Hör zu.

Wenn jemand in deinem Umfeld ein Problem hat, dann hör der Person achtsam zu. Gib keine guten Ratschläge und unterbreche die Person nicht. Hör einfach nur zu und gib deinem Gegenüber die Zeit, alles zu sagen, was es sagen möchte. So baust du ein tiefes Vertrauensverhältnis auf und hilfst mehr, als du es mit guten Ratschlägen tun könntest.

Benutze Mantras, um jedes Gespräch zu einer Bereicherung zu machen.

Es gibt ein paar einfache Sätze, die dir dabei helfen können, jedes Gespräch positiv zu gestalten und negative Emotionen einfach an dir abprallen zu lassen. Merke dir diese Sätze gut und lass sie so oft wie möglich in deine Gespräche einfließen. Du wirst feststellen, dass du auf diese Weise viele Missverständnisse und Streitigkeiten vermeiden kannst.

Habe den Mut, die Wahrheit auszusprechen.
Wir denken oft, dass eine kleine Notlüge okay ist, wenn sie Leid bei jemand anderem vermeidet. Doch das ist falsch. Lügen kommen früher oder später immer ans Licht und dann ist das Vertrauen zwischen dir und deinem Gesprächspartner zerstört. Sei ehrlich, denn langfristig währt das am längsten – sowohl für deinen Gesprächspartner als auch für eure Freundschaft.

Buch im Amazon Shop